

# 10月 給食カレンダー

平成28年10月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう  
**今月の給食目標**

まも しょくじ  
**マナーを守って食事をしよう**

月	火	水	木	金
3 ゆかりごはん 筑前煮 みそドレサラダ	4 ごはん いかの チリソースかけ ビーフンソテー もやしスープ	5 豚肉と生揚げの みそに丼 野菜のごま和え さつまいものみそ汁	6 給食はありません。 お弁当をもってきてね!	7 <b>お楽しみ給食</b> セサミパン 白身魚のBBQソース or 鶏肉のてりやき 野菜ソテー・ミネストローネ りんごゼリー or グレープゼリー
10 たいいく ひ <b>体育の日</b>	11 ごはん 鯖の韓国やき チョレギサラダ トックスープ	12 ミルクパン さつまいもコロケツ ツナサラダ 臭だくさんスープ	13 十三夜炊き込み ごはん 野菜のごま酢和え 豚汁	14 和風きのこ スパゲティ 海藻サラダ 冷凍みかん
17 マーボー豆腐丼 塩ナムル くだもの(梨)	18 ごはん 厚焼きたまご いそ煮 いなか汁	19 <b>食育の日</b> (心をこめてあいさつをしよう)	20 郷土料理(岩手県) こぎつねごはん とりの南部焼き すき昆布のサラダ ひっつみ汁	21 秋野菜のカレー ライス 和風サラダ くだもの(柿)
22(土) しょうゆラーメン ミックスあげ 菊花みかん	25 ごはん さんまの松前煮 即席漬け 臭汁	26 <b>世界の料理</b> (スペイン) アステマリス たらのコロケツ ソパアルソテジャナ サングリアゼリー	27 親子丼 かみかみ和え けんちん汁	28 <b>和食応援団</b> ごはん 鮭の遠山焼き まごわやさしい和え みぞれ汁 かぼちゃの豆乳寄せ

31  
**★ハロウィン献立★**  
 シーフードピラフ  
 エビソース  
 ABCトマトスープ  
 スイート  
 パンプキン



10月13日は、十三夜です  
 昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。  
 お月見のお供えといえは月見団子です。十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡県の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ハソモチ」をお供えするそうです。

**和食応援団**  
 「和食応援団」とは、未来を担う子供たちに、日本の伝統的食文化である「和食」を中心とした食生活やその魅力を知ってもらうために、和食給食を広める事業です。  
 「和食」文化の継承に意欲のある和食料理人の村田さん(荒木町「鈴なり」店主)と、栄養士で考えた給食です。  
 お楽しみに~♪